

OBSAH

Dieta při onemocnění dnou	13
Zásady stravování při onemocnění dnou	16
Obsah purinových látek v některých potravinách	19
Poznámka k receptům	21

POLÉVKY

Polévka cibulová krémová	23
Polévka zelňačka	23
Polévka brokolicová s bramborem	24
Česnekové tousty	24
Polévka ragú	25
Polévka dýňová se smetanou	26
Polévka dýňová	26
Polévka brokolicová s cuketou	27
Polévka ředkvičková studená	27
Polévka kapustová	28
Polévka s vaječnou mlhovinou	28
Polévka čočková	29
Polévka zeleninová	30
Polévka pórková	30
Polévka zeleninová s krupicí	31
Polévka zeleninová s kus-kusem	31
Polévka fazolková bílá	32
Polévka květáková	32
Polévka sýrová s květákem	33

RYBY

Filé s citronem	35
Filé zapečené po italsku	35
Filé zapečené s rajčaty a sýrem	36
Filé s jablky	37
Filé zapečené s kyselým zelím	37

MASO HOVĚZÍ

Hovězí maso v mrkvi	39
Hovězí maso s křenem a jablky.....	39
Hovězí maso na rajčatech.....	40
Hovězí maso protýkané.....	41
Hovězí guláš	41

MASO VEPŘOVÉ

Vepřový závitok se špenátem	43
Vepřové ražniči.....	43
Vepřový přírodní plátek	44
Vepřové nudličky s brokolicí.....	44
Vepřové maso na celeru	45
Vepřové maso v mrkvi	45

POLOMASITÁ JÍDLA

Zelenina zapečená se šunkou	47
Rizoto s vepřovým masem a sýrem.....	47
Zapečené brambory s uzeným masem a zeleninou.....	48
Rizoto milánské s vepřovým masem	49
Bramborový guláš se šunkou	49
Těstoviny zapečené se šunkou	50
Plněné papriky s rajčatovou omáčkou.....	50
Selská omeleta	51
Špagety s boloňskou omáčkou	51

SLANÁ BEZMASÁ JÍDLA

Plněné pečené brambory	53
Fazolky dušené.....	53
Mrkev dušená	54
Rizoto zeleninové	54
Brambory zapečené se sýrem.....	55
Maďarské brambory.....	55
Těstoviny zapečené se špenátem.....	56
Sýrový nákyp.....	56
Flíčky se zelím	57
Zeleninový guláš	57
Zapečený lilek s mozzarellou	58
Rizoto s houbami.....	58
Květák s česnekem a sýrem	59
Mexické rizoto	59
Papriky plněné rýží a zeleninou.....	60
Květákový mozeček	61
Zelenina po čínsku	61

PŘÍLOHY

Bramborové placičky	63
Brambory štouchané	63
Brambory pečené	64
Bramborový salát	64
Bramborové noky	65
Knedlíky bramborové v ubrousku.....	65
Brambory vařené.....	66
Kaše bramborová	66
Brambory dušené	67
Halušky	67
Rýže vařená.....	67
Těstoviny	68

Houskový knedlík s dalamánkem	68
Špagety	69
Knedlíky houskové	69

OMÁČKY

Omáčka milánská	71
Omáčka pažitková	71
Omáčka rajská	72
Omáčka koprová	72

SALÁTY ZELENINOVÉ

Salát z čínské zeli	73
Salát z hlávkového zeli	74
Salát ledový s rajčaty	74
Salát jarní	75
Míchaný salát	75
Salát jarní s vejci	76
Rajčatový salát s jogurtem	77
Hlávkový salát	77
Květákový salát s brokolicí	77
Jablkový salát s celerem	78
Salát rajčatový s řapíkatým celerem	78
Rajčatový salát s čekankou a řeřichou	79
Salát šopský	79
Rajčatový salát	80

OVOCNÉ SALÁTY

Jablkový salát s ořechy	81
Jablečný kompot	82
Míchaný ovocný salát	82

MOUČNÍKY

Pečené jablko	83
Piškotová roláda	84
Tvarohový dezert s jablky	84
Jablkový koláč.....	85

SLADKÉ POKRMY

Rýžový nákyp s tvarohem a broskvemi.....	87
Rýžová kaše s meruňkami	87
Řecký jogurt s ovocem.....	88
Nudle s tvarohem	88
Lívance s jablky	89
Žemlovka s tvarohem a jablky	90
Nudle se strouhankou	91
Nudlový nákyp s tvarohem a jablky	91

POMAZÁNKY

Pomazánka z vepřového masa	93
Pomazánka tvarohová s eidamem a česnekem.....	93
Tvarohová pomazánka s cibulí.....	94
Pomazánka šunková se sýrem	95
Pomazánka z filé	95
Ředkvičková pomazánka s vajíčkem.....	96
Pomazánka z Lučiny s bazalkou a pažitkou	97